SERVICE ABOVE SELF

Rotary

विश्वमित्रः

ವಿಶ್ವಮಿತ್ರ

VISHWAMITHRA

Weekly House Bulletin of Rotary Club Shimoga, R.I. Dist. 3182

UNITE FOR GOOD

Rotary

Rtn. Francesco Arezzo
RI President 2025-26

Rtn. K. Palaksha District Governor 2025-26	Rtn. Anand R. President, Mob: 99800 93066	Rtn. Vishwas Y. Secretary, Mob : 99800 63180	Rtn. M. Madhavachar Bulletin Editor, Mob: 98862 73495

We meet every Wednesday at 6.45p.m. at Rotary Youth Centre, Sowlanga Road, L.B.S.Nagar, Shivamogga- 577 204

ಸಂಪುಟ – 68 ಸಂಚಿಕೆ –25 ದಿನಾಂಕ : 31–12–2025

ರೋಟರಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರಿಗೆ 2026ನೇ ಸಾಲಿನ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ವರ್ಷದ ಹಾರ್ದಿಕ ಶುಭಾಶಯಗಳು.

ದಿನಾಂಕ: 31.12.2025 ರಂದು ಕ್ಲಬ್ ಅಫೇರ್ಸ್, ನಮ್ಮ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್‌ನ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆಯ ಸಭೆಯಾಗಿತ್ತು. ರೋಟರಿ ವರ್ಷದ ಅರ್ಧಭಾಗ ಮುಗಿದಿದ್ದು, ಅಂದಿನ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಲಬ್‌ನ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಮುಂದೆ ಆಗಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಹಣಕಾಸಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಗಳು ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ.ಆರ್.ಆನಂದ್ ಮತ್ತು ಹಂಗಾಮಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿ, ಖಜಾಂಚಿ ರೊ.ಎನ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಭಟ್ಟರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದು, ಅಂದಿನ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರೋಟರಿಯ ಹಲವಾರು ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ರೊ.ಎಸ್. ಮಂಜುನಾಥ್ ರವರಿಂದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಗೆ ಕಾಲರ್ ತೊಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಭೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

ರೊ.ಕಿಶೋರ್ ಶೀರ್ನಾಳಿಯವರಿಂದ "ನಮ್ಮಮ್ಮ ಶಾರದೆ ಉಮಾ ಮಹೇಶ್ವರಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿಹನಾರಮ್ಮ" ಗೀತೆಯ ಸುಶ್ರಾವ್ಯ ಗಾಯನದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಾಯಿತು. ರೊ. ಡಿ.ಎಲ್. ಮಂಜುನಾಥರವರಿಂದ ಸ್ವಾಗತವಾಯಿತು. ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಲಬ್‌ನಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಸಭೆಯೊಂದನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವುದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಗರದ ಗೋಪಾಳ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆದಿರಂಗನಾಥಸ್ವಾಮಿ ದೇಗುಲದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಬಹುದೆಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ಕಲಾಪಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಅಂದು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮತ್ತು ಖಜಾಂಚಿಗಳು ಡಿಸೆಂಬರ್ 2025 ರವರೆಗಿನ ಲೆಕ್ಕಪತ್ರಗಳ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ವಿತರಣೆ ಮಾಡಿ ಲೆಕ್ಕಪತ್ರವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದರು. ರೊ.ವೀರಣ್ಣ ಎ. ಹುಗ್ಗಿಯವರು, ಟಿ.ಆರ್.ಎಫ್

ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಕೇಳಿದರು. ಜೊತೆಗೆ, ಟಿ.ಆರ್.ಎಫ್ ದೇಣಿಗೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕ್ಲಬ್ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರು. ಸದಸ್ಯತ್ವ ಶುಲ್ಕದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ ಖಜಾಂಚಿ ರೊ.ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಭಟ್‌ರವರು ಇನ್ನು 4–5 ಜನರ ಶುಲ್ಕ ಬಾಕಿ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ರೊ.ಡಿ.ಎಲ್.ಮಂಜುನಾಥರವರು ಮಾತನಾಡಿ, ಲೆಕ್ಕದ ಕೆಲವೊಂದು ಖಾತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಶುಲ್ಕವನ್ನು ಖರ್ಚು ಹಾಕಿ ಪಿಕ್‌ನಿಕ್‌ನಂತಹ ಖಾತೆಗೆ ಜಮಾ ಒದಗಿಸಿರಿ ಎಂದರು. ರೊ.ವಿಜಿ.ಹೆಗಡೆಯವರು ಮಾತನಾಡಿ, ಇಂಟರಾಕ್ಟ್ ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ಮಳೆಗಾಲದೊಳಗೆ ಮಾಡಿ, ಈ ಬಗ್ಗೆ ರೊ.ಕೆ. ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಉಡುಪರವರಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಸಹಕಾರ ಪಡೆದು ಮುಂದುವರೆಯಿರಿ ಎಂದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ.ಆರ್.ಆನಂದರವರು ಮಾತನಾಡಿ, ಜನವರಿ ತಿಂಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಿ ಸೇವಾ ಮಾಸಾಚರಣೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸ್ನೇಹ ಮಿಲನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಪರರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಗುವುದು. ಅಂಥಹ ವೃತ್ತಿ ಪರರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ಮನವಿ ಮಾಡಿದರು.

ಈ ವಾರದ ಸಭೆ

ದಿನಾಂಕ: 07–01–2026, ಬುಧವಾರ ಸಂಜೆ 6:45 ಗಂಟೆಗೆ

ವೃತ್ತಿಪರ ಸೇವಾ ಮಾಸಾಚರಣೆ ಪ್ರಯುಕ್ತ ರೋಟರಿ ಸದಸ್ಯರಿಂದ

ವೃತ್ತಿ ಕುರಿತು ಅನುಭವದ ಮಾತು

ಹಾಗೂ ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳ ನಾಣ್ಯಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ

ದಯವಿಟ್ಟು ರೋಟರಿ ಸದಸ್ಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಮಿಸಿ

ಸ್ಥಳ: **ರೋಟರಿ ಯುವ ಕೇಂದ್ರ,** ಸವಳಂಗ ರಸ್ತೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ.ಆರ್.ಆನಂದರವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಮಲ್ಟಿ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕಂಪನಿಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳು ರೂ.10,000/– ಕ್ಕೆ ದೊರೆಯಲಿದ್ದು, ಈಗಾಗಲೇ ಕೆಲವಷ್ಟು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ದಾನಿಗಳು ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕು ಎಂದು ಮನವಿ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಇವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಹ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ವಿತರಿಸಲಾಗುವುದು ಎಂದರು.

ಗೌತಮಪುರದ ಆಂಗ್ಲ ಮಾಧ್ಯಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಲೋಬಲ್ ಗ್ರಾಂಟ್ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಂಡ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ತಾವು ಮೊಕ್ತಾ ತೆರಳಿದ್ದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದರು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವೀರಣ್ಣ ಹುಗ್ಗಿಯವರು ಮಾತನಾಡಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಟೇಬಲ್ ಮತ್ತಿತರ ಪರಿಕರಗಳಿಗೆ ರೋಟರಿಯ ಸ್ಟಿಕ್ಕರ್ ಅಂಟಿಸಲು ಮನವಿ ಮಾಡಿದರು. ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮಾತನಾಡಿ, ಚೀಲೂರು ಎನ್.ಇ.ಎಸ್. ಶಾಲೆಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಗ್ಲೋಬಲ್ ಗ್ರಾಂಟ್‌ಗೆ ಹಣ ಬಂದಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ, ಅದರ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಬೇಕಿದೆ ಎಂದರು.

ಗ್ಲೋಬಲ್ ಗ್ರಾಂಟ್ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾರ್ಚ್ ಅಥವಾ ಏಪ್ರಿಲ್‌ನೊಳಗೆ ಮುಗಿದು, ಲೋಕಾರ್ಪಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ಸಿಎಸ್‌ಆರ್ ರೀತ್ಯ ದೊರಕುವ ಮೊಬಲಗನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಲವು ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ಮನವಿ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಬರುವ ಮೊಬಲಗನ್ನು ರೋಟರಿ ಸೆಂಟಿನರಿ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ರೋಟರಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದು ಎಂದರಲ್ಲದೇ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಂಪನಿಗಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದರು.

ಪಿಳ್ಳಂಗೆರೆ ಶಾಲೆಗೆ ರೂ.12000.00 ಮೊಬಲಗಿನ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ, ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ರೊ.ಡಿ.ಎಲ್. ಮಂಜುನಾಥ್‌ರವರು ತಿಳಿಸಿದರು. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಕೈಗೊಂಡ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರು.

ರೋಟರಿಗೆ ಹಣ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಸದ್ವಿನಿಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಆಯಾ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರುಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದರು. ರೊ. ಶ್ರೀನಿವಾಸರವರು ಮಾತನಾಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಹಕಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದರು. ರೊ. ನವ್ಯಶ್ರೀ ನಾಗೇಶ್‌ರವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಹಲವಾರು ಪರಿಸರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹಂಗಾಮಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೊ.ಎನ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಭಟ್ ವಂದನಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದರು. ❖

ಶ್ರೀಗಂಧ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಸ್ಥೆ ವತಿಯಿಂದ ಪಿಡಿಜಿ. ಡಾ. ಪಿ. ನಾರಾಯಣ್‌ರವರಿಗೆ ಸನ್ಮಾನ

ದಿನಾಂಕ: 25.12.2025 ರಂದು ನಗರದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಸ್ಥೆ ಶ್ರೀಗಂಧದ ವತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಕ್ಲಬ್‌ನ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಮಾಜಿ ಗವರ್ನರ್ ರೊ.ಪಿಡಿಜಿ.ಡಾ.ಪಿ.ನಾರಾಯಣರವರ ರೋಟರಿಯ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ **"ರೋಟರಿ ಪೋಲಿಯೋ ಜೀವಮಾನ ಸಾಧನೆ"** ದೊರೆತ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಯುತ ವಿ. ಶ್ರೀಶಾನಂದ, ಖ್ಯಾತ ವಾಗ್ಮಿಗಳು ಗೌರವಾನ್ವಿತ ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿಗಳು, ಕರ್ನಾಟಕ ಉಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯ, ಶ್ರೀಗಂಧ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಮಾಜಿ ಉಪಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಕೆ.ಎಸ್. ಈಶ್ವರಪ್ಪ, ಶ್ರೀ ಕೆ.ಈ. ಕಾಂತೇಶ್, ಕೋಶಾಧ್ಯಕ್ಷರು ಶ್ರೀಗಂಧ, ಶ್ರೀ ಜಿ.ಆರ್. ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿ, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ವಕೀಲರ ಸಂಘ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಶ್ರೀ ಉಮೇಶ್ ಆರಾಧ್ಯ, ಸಂಚಾಲಕರು ಶ್ರೀಗಂಧ ಸಂಸ್ಥೆ ಇವರೆಲ್ಲರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಪರವಾಗಿ ಕುವೆಂಪು ರಂಗಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಗಿದೆ.

THE OBJECT OF ROTARY

The Object of Rotary is to encourage and foster the ideals of service as a basis of worthy enterprise and in particular, to encourage and foster:

01 FIRST
The development of acquaintance as an opportunity for service;

02 SECOND
High ethical standards in business and professions; the recognition of the worthiness of all useful occupations; and the dignifying of each Rotarian's occupation as an opportunity to serve society;

03 THIRD
The application of the ideal of service in each Rotarian's personal, business/professional, and community life;

04 FOURTH
The advancement of international understanding, goodwill, and peace through a world fellowship of business and professional persons united in the ideal of service.

ROTARY DESIGNATED MONTHS

DEC

6. Disease Prevention and Treatment Month

- Organise Medical Camps
- Provide equipment to the physically challenged people.
- Arrange awareness talk on non-communicable diseases like diabetes, cardiac problems, obesity and associated risk factors.
- Help the low-income group persons to procure health cards and medicare facilities.
- Visit to villages/slums to educate people about hygiene and healthy lifestyle.

GET INVOLVED

Your time, energy, and a passion to improve your world are all you need to get involved with Rotary.

Become one of Rotary's people of action or explore the many opportunities we have for anyone - whatever your age or interest - who wants to improve lives in communities near and far. Connect with a local club to find out how you can get involved.

ಚತುರ್ವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆ

ನಮ್ಮ ಚಿಂತನೆ, ಆಡುವ ಮಾತು ಅಥವಾ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ

01 ಇದು ಸತ್ಯವೇ?

02 ಇದು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ನ್ಯಾಯ ಸಮ್ಮತವೇ?

03 ಇದು ಸದ್ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಲ್ಲದೇ?

04 ಇದು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೇ?

ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಮನವಿ

ರೋಟರಿಯಲ್ಲಿ ಜನವರಿ ತಿಂಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ವೃತ್ತಿ ಸೇವಾ ಮಾಸವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕ್ಲಬ್‌ನ ವಾಡಿಕೆಯಂತೆ ಈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗೆಯ ಪರಿಣಿತ ವೃತ್ತಿಪರರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗಮನದಲ್ಲಿರುವ ಪರಿಣಿತ ವೃತ್ತಿಪರರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಸೂಚಿಸಬೇಕಾಗಿ ಈ ಮೂಲಕ ಕೋರಲಾಗಿದೆ.

ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಕ್ಷಮೆ, ಸಾಂತ್ವನಗಳೆಂಬ ಪ್ರಾಣವಾಯು

ಸಾಕ್ರೆಟೀಸನಿಗೆ ವಿಷ ಕುಡಿಸಲಾಯಿತು. ಏಸುಕ್ರಿಸ್ತನನ್ನು ಶಿಲುಬೆಗೇರಿಸಿದರು. ಜಾನ್ ಎಫ್ ಕೆನಡಿ ಮತ್ತು ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರನ್ನು ಗುಂಡಿಟ್ಟು ಕೊಂದರು. ಮನುಷ್ಯರಾದ ನಮಗೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಇರುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ರಕ್ತ ಹರಿದಿದೆ. ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ? ಮನುಷ್ಯ ನಿರ್ಮಿತ ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದ ರಕ್ತ ಯಾವ ಮಹಾತ್ಮರನ್ನೂ ರೂಪಿಸಿದಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ರಕ್ತದ ಕೆಂಪು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ವಿಷಾದವೇ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ತತ್ವವಾಗಿ ರೂಪಗೊಂಡಿದ್ದು ಮಾತ್ರ ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಇಂಥ ತಾತ್ವಿಕತೆಯೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನಜೀವನದ ಭರವಸೆಗೂ ಮಹಾತ್ಮರ ಅಕಾಲಿಕ ನಿಧನಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಅಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಮೌಲ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮಹತ್ವದ ಭಾಗವಾಗಿ ಒಳಗೊಂಡಂತಿಲ್ಲ. ಈ ಮಾತನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುವಂತೆ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಯುದ್ಧಗಳ ಪರಿಣಾಮ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕಣ್ಮುಂದಿದೆ.

'ಸತ್ಯವೇ ನಮ್ಮ ತಾಯಿ ತಂದೆ, ಸತ್ಯವೇ ನಮ್ಮ ಬಂಧು ಬಳಗ, ಸತ್ಯವಾಕ್ಯಕೆ ತಪ್ಪಿ ನಡೆದರೆ ಮೆಚ್ಚನಾ ಪರಮಾತ್ಮನು' ಎಂದು ನುಡಿದು ಹಾಗೆಯೇ ನಡೆದುಕೊಂಡ ಪುಣ್ಯಕೋಟಿಯ ಕಥೆಯನ್ನು ಹಸುವಿನ ಸಹಜ ಗುಣಶೀಲದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿಬಿಡುವ ರೂಢಿ ನಮ್ಮದು. ಅಹಿಂಸೆಯು ಸತ್ಯದ ಹೊಳಪನ್ನೂ ಬಲವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಹಿಂಸೆಯಿಲ್ಲದ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಇಲ್ಲ.

ಕರುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಿ ಬರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ ಪುಣ್ಯ ಕೋಟಿಯ ಮಾತನ್ನು ನಂಬಿ ಕಳಿಸಿಕೊಡುವ ಹುಲಿ ಹಸಿವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹಿಂಸೆಯನ್ನೂ ಮುಂದೂಡಿತ್ತು. ಹಸು ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದಾಗ ಅದರ ಸತ್ಯಸಂಧತೆಗೆ ಬೆರಗಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಸಾಯುವ ಹುಲಿಯು ಕೊಂದು ತಿನ್ನುವ ತನ್ನ ದೇಹ ಧರ್ಮವನ್ನು ಮೀರಿ ಅಹಿಂಸೆಯ ಲೋಕ ಧರ್ಮದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಹಿಂಸೆಗಾಗಿ ಜೀವ ಬಿಟ್ಟ ವ್ಯಾಘ್ರ ಸತ್ಯಧರ್ಮದಿಂದ ನಡದುಕೊಂಡ ಹಸುವಿಗಿಂತ ಗುಲಗಂಜಿ ತೂಕದಷ್ಟಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ತೂಗುತ್ತದೆ. ಜೀವವೊಂದರ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕಾಗಿ, ಅದರ ಬದುಕುವ ಹಕ್ಕಿಗಾಗಿ ತನ್ನ ಜೀವನ ಧರ್ಮವನ್ನು ಮೀರುವ ಹುಲಿಯ ಮನೋಧರ್ಮ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ತಾತ್ವಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯಾಗಬೇಕಿತ್ತು.

ಭೂಮಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಮಾನವ ರಕ್ತ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೂ ಮನುಷ್ಯನ ವಿರುದ್ಧದ ಪ್ರತೀಕಾರವನ್ನೇ ಸಾಧಿಸಿದೆ. ಚರಿತ್ರೆಯ ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿಯದ ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತೆ ಹಿಂಸೆಯ ಕುಲುಮೆ ಕಾವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಅದು ಎಂದೂ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗದ ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾದೀತು.

ಮಾನವೀಯತೆಯ ಬೇರಿಗೆ ಕ್ಷಮೆ ಸಾಂತ್ವನಗಳೇ ಪ್ರಾಣವಾಯು. ಕ್ಷಮೆಯ ವಿವೇಕ ಗುಣದಿಂದ ಹಿಂಸೆಯ ವಿಕಾರವನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು ಎಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

• **ರೊ. ಎಂ. ಮಾಧವಾಚಾರ್**

ಮುದ್ದುರಾಮನ ಚೌಪದಿ...

ಅವರಿವರ ಹಂಗಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಬಗೆ ಸದ್ದಿಲ್ಲ
ಯಾವ ಕಸಿವಿಸಿ ತಾಪ ಜಂಜಾಟವಿಲ್ಲ.
ನಿನ್ನಂತೆ ಇರು ನೀನು, ಮರೆ ಎಲ್ಲ ಪರಿಸರವ
ಏಕೆ ಬರಿ ತೊಳಲಾಟ ? – ಮುದ್ದುರಾಮ

ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ (Acidity) ಮನೆಮದ್ದುಗಳು

ರೊ. ಡಾ. ಕಾಂಚನ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಬಿ.ಎ.ಎಂ.ಎಸ್. ಎಂ.ಡಿ. ಪಿಜಿಡಿಸಿಸಿಟಿ
ಪಂಚಮಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರ, ಕುವೆಂಪು ರಸ್ತೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು:
ಎದೆ ಉರಿ, ಹುಳಿ ತೇಗು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ವಾಕರಿಕೆ, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಉರಿ.

- **ತಣ್ಣಗಿನ ಹಾಲು** : ದಿನಕ್ಕೆ 1 – 2 ಬಾರಿ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ತಣ್ಣಗಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- **ಮಜ್ಜಿಗೆ** : ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- **ಜೀರಿಗೆ ನೀರು**: ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಜೀರಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- **ಸೊಪ್ಪು (ಸೋಂಪು / ಫೇನ್ನೆಲ್)** : ಊಟದ ನಂತರ ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಸೋಂಪನ್ನು ಚವಚವಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಿ.
- **ಬಾಳೆಹಣ್ಣು** : ದಿನಕ್ಕೆ 1–2 ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದು ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- **ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳು** : 4–5 ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚವಚವಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಿ ಅಥವಾ ತುಳಸಿ ಚಹಾ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- **ತೆಂಗಿನ ನೀರು** : ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- **ಆಮ್ಲಾ (ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ)** : ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ ಅಥವಾ ಪುಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು...

1. ಅತಿಯಾದ ಖಾರ, ಎಣ್ಣೆ, ಹುಳಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು.
2. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ, ಚಹಾ, ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಕುಡಿಯಬಾರದು.
3. ಮಸಾಲೆ ಆಹಾರ ತ್ಯಜಿಸಿ.
4. ಊಟದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ಮಲಗಬಾರದು.
5. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚವಚವಿಸಿ ತಿನ್ನಿ.
6. ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಗಮನಿಸಿ:

ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿರಂತರವಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅವಶ್ಯಕ

Happy Birthday Wishes

Rtn. Vishwas Yelburgi
4th January

To,

Book Post